

乳がん自己検診法

★自己検診を行う時期について

生理のある方→生理後1週間以内

(乳房の張りや痛みがないため、しこり等が見つけやすい時期)

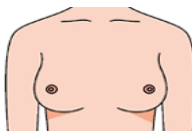
閉経した方 →毎月一定の日を決めて行う

(例えば、毎月1日に行うなど)

★自己検診を行う手順について

[1] 鏡の前で乳房や乳頭をチェックします

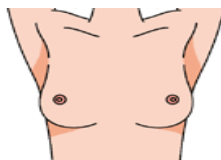
- ① 鏡の前に自然な状態で立ち、両腕を下げた状態で乳房をチェックします。



チェックポイント

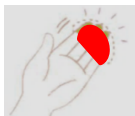
- ☐ 左右の乳房の大きさ、形に変化はありませんか？
- ☐ 左右の乳首の向きは同じですか？
- ☐ 皮膚のくぼみ、ひきつれ、ふくらみはありませんか？
- ☐ 乳首・乳房に湿疹やただれはありませんか？

- ② 両腕をしっかり上げて、①と同じようにチェックします。
左右のわきの下に、深く反対側の手の4本指を入れリンパ節が腫れていないのかもチェックします



チェックポイント

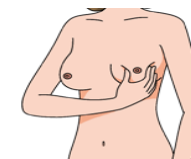
- ☐ 乳房のしこり
- ☐ わきの下のしこり



四本の指をそろえ、
指の腹で乳房全体・
わきの下を確認する

[2] 乳頭の分泌物の有無をチェックします

乳首を軽くつまんで、血性の分泌物がないか調べ、乳頭にびらん様の湿疹がないかにも注意します。



チェックポイント

- ☐ 乳首からの分泌物はありませんか？

[3] あおむけの姿勢でしこりの有無をチェックします

あお向けに寝たのち、薄い枕かバスタオル等を折って右肩の下に置き、右腕を頭の後ろに回します。
左手を右の乳房の上に置いて、乳房全体を動かします。
②と同じように左手の指の腹で乳頭を中心に円を描くように動かします。右腕をもとにもどし、左側も同じように調べます。

チェックポイントに該当する項目、
その他気になる症状がある場合は、
専門の医療機関への相談をおすすめいたします



【月に1回程度の自己検診法でチェックしましょう】

乳がんは体の外から自分で触って異常を発見することができるんです。
自己検診は、いつもと違う状態やしこりに気づくことができます。
そのためには、普段から自分の乳房を見て、
触って、普段の状態を知っておくことが大切です！

